

انفلونزا هـ1نـ1 (H1N1) – أسئلة وإجابات

ما هي انفلونزا هـ1نـ1 (H1N1)؟

انفلونزا هـ1نـ1 (H1N1) هي مرض يصيب الرئتين ويسببه فيروس الإنفلونزا هـ1نـ1 (H1N1) الخاص بعام ٢٠٠٩. وكان يُطلق على هذا الفيروس في البداية اسم "انفلونزا الخنازير"، لأنه شبيه بفيروس يمكن أحياناً أن تصاب به الخنازير.

كيف تنتشر انفلونزا هـ1نـ1 (H1N1)؟

تنشر انفلونزا هـ1نـ1 (H1N1) بنفس الطريقة التي تنتشر بها الإنفلونزا (الموسمية) العادمة – وذلك من خلال السعال والعطس. ويمكن أن يبدأ الأشخاص المصابون بانفلونزا هـ1نـ1 (H1N1) في نقل العدوى للآخرين قبل أن تظهر أعراضها عليهم أنفسهم بيوم واحد، ولمدة أسبوع بعد أن يصبحوا مرضى بالفعل.

كيف يمكنني أن أمنع انفلونزا هـ1نـ1 (H1N1) من الانتشار؟

عليك باتخاذ الخطوات التالية لتجنب نشر انفلونزا هـ1نـ1 (H1N1):

- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ وتجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
- عليك بالبقاء في المنزل عندما تكون مريضاً.
- عليك بتغطية نوبات سعالك وعطرسك – وذلك باستخدام منديل ورقي أو بالسعال في مرفقك. لا تنسع أو تعطس في يديك، لأننا أحياناً نلمس الأشخاص الآخرين بأيدينا.
- حافظ على صحتك – تناول كمية كبيرة من الفواكه والخضروات، واسشرب كميات كبيرة من الماء، واحصل على كفايتك من النوم، واعمل تمرينات رياضية.

ما هي الأعراض؟

تشمل أعراض انفلونزا هـ1نـ1 (H1N1) ما يلي:

- ارتفاع في الحرارة التي تتجاوز ١٠٠ درجة فهرنهايت
- آوجاع في الجسم
- السعال
- التهاب الحلق
- رشح (واحتقان الأنف)
- الإسهال والقيء في بعض الحالات

ماذا أفعل إذا أصبت بهذه الأعراض؟

إذا أصبت بهذه الأعراض، اتصل بطبيبك، أو بالمستوصف المحلي، أو بالإدارة الطبية.

ما طول المدة التي احتاجها للبقاء في المنزل إذا كنت مريضاً؟

على البالغين والأطفال الذين يبلغون من العمر ٥ سنوات أو أكثر البقاء في المنزل والراحة لمدة ٧ أيام من بدء ظهور الأعراض عليهم أو لمدة ٢٤ ساعة بعد زوال أعراضهم، أيهما أطول.

أما الأطفال دون سن الخامسة فيجب أن يبقوا في المنزل لمدة ١٠ أيام أو حتى انتهاء ٢٤ ساعة بعد زوال الأعراض منهم، أيهما أطول.

هل يوجد مصل للوقاية من انفلونزا هـ1نـ1 (H1N1)؟

لا يوجد حتى الآن، ولكن العلماء عاكفون على إيجاد مصل. وقد يتوافر في نهاية عام ٢٠٠٩.

هل توجد أدوية لعلاج انفلونزا هـان ١ (H1N1) لعام ٢٠٠٩؟
نعم. إذا شعرت بالمرض، يمكن للأدوية المضادة للفيروسات أن تخفف من حدة مرضك وأن يجعل شفاءك أسرع. وتحديث هذه الأدوية أقوى تأثير لها إذا تناولتها في غضون يومين (٢) من بدء ظهور الأعراض عليك. ويلزمك الحصول على وصفة من طبيبك لكي تتعاطى الأدوية المضادة للفيروسات.

هل يمكن الإصابة ببعدي انفلونزا هـان ١ (H1N1) من أكل لحم الخنزير؟
لا. لا يمكن أن تصاب ببعدي انفلونزا هـان ١ (H1N1) من أكل لحم الخنزير.

ما الإجراءات التي يجري اتخاذها بشأن انفلونزا هـان ١ (H1N1)؟
يقوم الأطباء والمستشفيات والإدارات الصحية في ولاية كانساس بدراسة حالات هـان ١ (H1N1). ويُطلب من المصابين ببعدي هـان ١ (H1N1) أن يلزموا البيت في أثناء مرضهم. كما يجري استجواب الأشخاص المقيمين أو الذين يعملون مع أي مصاب بانفلونزا هـان ١ (H1N1) وفحص عينات منهم.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات عن هـان ١ (H1N1)؟
يرجى الاتصال بالرقم ٤٢٧-٧٣١٧-٨٧٧١-١ بين الساعة ٥ مساءً في أيام الإثنين إلى الجمعة، أو توجيه رسالة بالبريد الإلكتروني إلى H1N1FluInfo@kdheks.gov